



The Malaysian Medical Gazette

HEALTH EDUCATION, PSYCHIATRY/PSIKIATRI

Media Sosial dan Kesihatan Mental Remaja – Dr Ahmad Nabil Md Rosli

by [Hidayah](#) • March 25, 2019 • [0 Comments](#)



Penggunaan media sosial di Malaysia

Menurut bancian elektronik yang diusahakan oleh organisasi *Hootsuite* dan *We Are Social* pada awal 2018, dianggarkan sebanyak 24 juta penduduk di Malaysia adalah pengguna aktif media sosial. Secara purata, penduduk Malaysia menatap alat peranti elektronik selama 3 jam sehari bagi melayari berita, gosip, video, atau berkenalan dengan rakan-rakan di media sosial. Daripada jumlah ini, 1.5 juta (3%)

pengguna media sosial jenis *biru-putih*, terdiri daripada anak-anak remaja yang berumur dalam lingkungan 13-17 tahun. Soalan: Adakah ini satu masalah? Sila duduk dan jangan lari, bacalah selanjutnya.

Budaya Teknopoli

Sekitar tahun 90-an, seorang ahli teori media dan pengkritik budaya; Neil Postman, dalam karya *Technopoly: The Surrender of Culture to Technology*, mengingatkan orang ramai tentang bahaya yang menanti masyarakat yang menjadikan teknologi sebagai 'tuan', lalu secara tidak sedar menjadi 'hamba' yang menagih kepuasan daripadanya. Masyarakat menjadikan teknologi sebagai satu tanda aras baik buruk sesuatu perkara.

Jauh daripada menjadi propagandis anti-teknologi (tuduhan yang sering diterima beliau), kepesatan teknologi telah membawa bersamanya banjir maklumat yang belum tentu kesahannya. Jika dahulu maklumat lebih mudah untuk ditapis; menerusi mekanisma saringan yang wujud dalam masyarakat, sifat media sosial yang pantas, mudah, dan melangkaui sempadan sedia ada, sering menyajikan pelbagai maklumat (baca: sesetengahnya palsu, *disinformation*) kepada setiap pengguna yang setia menanti di tabir peranti. Hasilnya satu ilusi, yang tak tahu, dibalang tahu, dan sebaliknya. Sudah tentu ini boleh menghasilkan satu keadaan huru-hara pada kesihatan psikologi massa ataupun diri sendiri.

Kesan Siber (*The Cyber Effect*)

Bagi Mary Aiken, seorang pakar psikologi-siber forensik (*forensic cyberpsychologist*), teknologi; dalam konteks media sosial, memang direka untuk memudahkan, serta memberi kepuasan bagi kebanyakan orang yang berada dalam lingkungan normal. Namun adakah kita tahu akan impak media sosial ke atas golongan yang rentan (*vulnerable*) seperti remaja dan kanak-kanak? Adakah kita sedar akan kewujudan golongan devian di alam maya, bagaimana mereka boleh mengambil kesempatan atas kelebihan yang ada di media sosial, bagi merosakkan kesejahteraan anak-anak remaja kita?

Menurut beliau, di media sosial, sesetengah orang berfikir dan bertindak dengan berpandukan naluri yang biasa digunakan di alam nyata. Ternyata cara ini boleh menyumbang kepada masalah. Contoh mudah: Adakah sama nilai dan makna, dua orang yang bertemu di alam nyata dan menjalin persahabatan, dengan sepasang lagi yang meminta untuk berkawan di *FB (Facebook)*. Kedua-duanya 'berkawan', tetapi konteks, nilai, makna, dan kesannya berbeza. Bagi yang tidak sedar, mereka perlu dikejutkan. Kajian Mary Aiken tentang kesan negatif alam siber terhadap psikologi seperti ketagihan, kemurungan, dan tindak-tanduk kompulsif harus diambil tauladan.

Kajian UK Millennium Cohort Study

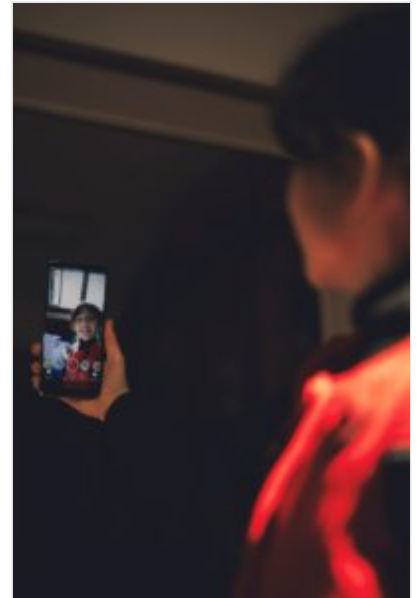
Baru-baru ini, *EClinical Medicine*, satu jurnal berwasit menerbitkan satu kajian rentas, yang mengkaji hubungan penggunaan media sosial, faktor-faktor pengantara yang berkaitan, dengan gejala kemurungan. Data daripada hampir 11 ribu remaja telah direkodkan dan dianalisa.

Berikut merupakan poin-poin penting daripada kajian Yvonne Kelly dan rakan-rakan (2018).

1. Kecelaruhan jadual tidur, gangguan atas talian (*online harassment*), kurang keyakinan (*self-esteem*) dan imej diri (*self-image*) merupakan faktor-faktor pengantara yang mengaitkan penggunaan media sosial dan kemurungan.
1. Penggunaan media sosial yang berlebihan, banyak berkait dengan masalah tidur; contohnya: kurang tempoh tidur, perlu masa lebih lama untuk lelap mata dan lebih banyak terjaga daripada tidur.
2. Secara umum, remaja perempuan terdedah kepada gangguan atas talian, kurang keyakinan diri, serta mengalami gejala kemurungan yang lebih serius berbanding remaja lelaki.

Media Sosial dan Tidur

Penggunaan media sosial secara tidak sihat boleh menyumbang kepada masalah tidur. Bayangkan, jam sudah lewat 12 malam, namun ada yang masih aktif di media sosial. Terdedah kepada cahaya skrin alat peranti sekitar waktu tidur boleh sahaja mengganggu keseimbangan hormon melatonin yang penting dalam pengawalan fungsi tidur dan emosi. Lebih membimbangkan, jika alat peranti dibawa bersama ketika tidur, sudah tentu tidurnya akan terganggu jika notifikasi tidak dipadamkan.



Saranan

Hasil kajian di atas wajar diambil berat, walaupun ianya tidak menggambarkan keadaan di Malaysia seratus peratus. Kajian harus dilakukan di peringkat nasional bagi mengetahui penggunaan serta impak media sosial pada masyarakat. Garis panduan penggunaan media sosial yang sihat harus disusun untuk panduan masyarakat. Keluarga harus memainkan peranan dalam mengawal penggunaan media sosial, contohnya: hadkan penggunaan alat peranti pada masa dan tempat tertentu sahaja, asingkan alat peranti daripada tempat tidur anak-anak. Ibu dan ayah harus menunjukkan contoh tauladan yang baik dengan menggunakan media sosial secara sihat dan berpatutan. Luangkan masa yang berkualiti bersama keluarga di luar tanpa ada sebarang gangguan daripada alat peranti. Di peringkat sekolah pula, wajar diterangkan cara menggunakan media sosial dengan cara yang selamat serta diketengahkan pentingnya kesedaran kesihatan mental yang berkaitan dengan isu yang dibincangkan ini.

Rujukan lanjut:

Postman, N. (1992) "Technopoly: the surrender of culture to technology." Alfred A Knopf, Inc., New York. US.

Aiken, M. (2016) "The cyber effect: A Pioneering cyberpsychologist explains how human behavior changes online." Spiegel & Grau, New York, US. Retrieved June 19, 2017.

Yvonne K., Zilanawala A., Booker C., Sacker A. "Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study." *EClinical Medicine* 6 (2018), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Digital Malaysia: 2018. Layari <https://datareportal.com/reports/digital-2018-malaysia>

Penulis:

Dr Ahmad Nabil Md Rosli, pakar psikiatri dan tenaga pengajar di Kuliah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia, Kuantan, Pahang. Juga merupakan seorang pengguna media sosial yang masih

mencari solusi bagi mengimbangi kebebasan dan sekatan dalam kehidupan.

[This article belongs to The Malaysian Medical Gazette. Any republication (online or offline) without written permission from The Malaysian Medical Gazette is prohibited.]

[Suka 418](#)[Tweet](#)[Share](#)

Related Posts via Taxonomies

- [Pendekatan Terapi Asertif dalam Merawat Pesakit Mental Melalui Pendekatan Rawatan Terapi Carakerja – Nor Hayati Rahmat](#)
- [Terapi Carakerja dalam Kesihatan Mental – Hasnah Wati Hatib](#)
- [Apabila Manusia Menagih Internet – Dr Zul Azlin Razali](#)
- [Usaha Jurupulih Cara Kerja Demi Pesakit Mental – Nurhafida Mohd Daud](#)
- [Terapi Carakerja & Autism – Nur Amirah Mohd Yusoff](#)
- [Social Skills Training \(SST\) – Mohd Bakri Mat Hussin](#)
- [Oktoberfest dan Gelas-Gelas yang Seterusnya – Dr Zul Azlin Razali & Dr Balqis Muhamad Kasim](#)
- [Daya Kebinglasan dan Anak Muda – Dr Zul Azlin Razali](#)
- [Young People & Mental Health in a Changing World – Dr Nazariah Aiza Harun](#)
- [“Tolong Jangan Bunuh Diri” – Dr Zul Azlin Razali](#)

Tags: [kesihatan mental](#) [media sosial](#)

[← Risiko BMI Berlebihan Semasa Mengandung – Dr Muhammad Izzat](#)

[I Have Gallbladder Polyps: What Should I Do? – Dr Chieng Jin Yu →](#)

Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Comment

It is an open secret to beat
DIPHTHERIA

Why reinvent the wheel, when it is already tried
and tested? Ignore **stupidity**. **VACCINATE** your child
today.



www.mm Gazette.com

SOCIAL MEDIA

